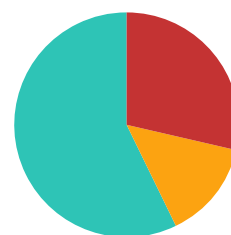


RECETTE

CRUMBLE À LA CITROUILLE

APPORTS NUTRITIONNELS / par personne

Glucides	85 g
Protéines	43 g
Lipides	21 g



PRÉPARATION / 20 minutes



CUISSON / 55 minutes

Ingrédients

pour 2 personnes

- 650 g de citrouille
- 1 oignon
- 15 cl de crème de soja
- 20 g de flocons d'avoine mixés
- 60 g de parmesan
- 1 bonne poignée de persil
- Poivre

Préparation

- Commencez par chauffer le four à 200°C. Épluchez la citrouille puis découpez-la en cube. Émincez l'oignon et répartissez dans un plat à gratin vos cubes de citrouille et les bouts d'oignon. Mettez un fond d'eau puis enfournez pendant 35 minutes.
- Ciselez le persil. Mélangez la crème avec 45 g de parmesan et poivrez à votre convenance. Ajoutez-y le persil. Dans un bol, mélangez ensuite les flocons avec le reste de parmesan.



PRÉPARATION / 20 minutes



CUISSON / 55 minutes



L'ASTUCE

Vous pouvez conserver les graines de la citrouille pour les faire griller et les déguster. Il suffit de les enfourner pendant 5-10 minutes à 180°C. Lorsqu'elles commencent à prendre de la couleur, il suffit de les laisser reposer avant de pouvoir les goûter !

Préparation

- Les 35 minutes écoulées, sortez votre plat du four et versez votre préparation à base de crème sur les légumes. Saupoudrez enfin votre plat avec le mélange à base de flocons puis reprenez la cuisson pendant 15 à 20 minutes.